

# 災害時に備えての食生活



## ～ レッツ パッククッキング～

楽しく  
学んで  
楽しく  
体験！

\*パッククッキングは・・・

ポリ袋に食材を入れ、湯煎で加熱する方法で、災害等でライフライン（水道・ガス・電気）が途絶えた際の対応方法として注目されている。

岡山県栄養士会岡山市支部では、「災害時に備えた食生活」講座を下記内容で実施します。

災害はいつどこで起こるかわかりません。前もって役立つ知識や情報を身につけておけば、いざというときに役立つことができます。今回は、学びとして「災害時に役立つ食の備え」を講話で、演習として「パッククッキング」を調理と試食で体験できる講座を企画しています。

♪♪ぜひ、ご参加ください。

.....

◆日時 令和6年 12月7日（土）

10:00～13:00

◆場所 岡山ふれあいセンター2階 調理実習室  
岡山市中区桑野715-2

\*会場への問い合わせはご遠慮ください。

◆日程 9:45～受付開始  
10:00 開会

講話「災害時に役立つ食の備え」「災害時の衛生管理について」

講師：岡山県栄養士会岡山市支部

10:40 調理実習・試食「パッククッキング」

「白ご飯、鮭缶とミックスピーズのカレー、切り干し大根のサラダ、いろいろ」

\*材料として、大豆（ミックスピーズ）・小麦粉を用います。

13:00 閉会

◆参加費 材料代として 500円（当日、受付にて申し受けます）

◆定員 30人（先着順／定員になりましたら、募集を終了します）

◆持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん

◆申込み イベントペイ（右記載のQRコードから）又はFAXでお願いします。

（公社）岡山県栄養士会 事務局

住所：〒703-8278 岡山市中区古京町1-1-17

◆締切り 令和6年11月30日（土）



自動車でお越しの場合

岡山旭東病院前の倉田交差点から県道45号線を約2.5km南下。左側三幡郵便局を通り過ぎて、おかやま信用金庫操南支店角を左折。約1km左側にある緑の屋根の建物です。駐車場：650台

公共交通機関利用の場合

岡山駅東口バスターミナル1番のりばから「岡山ふれあいセンター」行きで「岡山ふれあいセンター」下車  
「新岡山港」行き、又は「三幡南」行きで「三幡郵便局前」下車、徒歩15分



【FAX 参加申込書（Fax：086-273-6667まで）】

災害時に備えての食生活	参加者氏名	年代	連絡がつく電話番号

